

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

EMANUELA MALÚ ALBUQUERQUE DA SILVA

**MONITORIA DE NATAÇÃO DO PROGRAMA “ESPORTE NA UFAL”: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA (período de 2019/2020)**

MACEIÓ, 2024

EMANUELA MALÚ ALBUQUERQUE DA SILVA

**MONITORIA DE NATAÇÃO DO PROGRAMA ESPORTE NA UFAL: UM RELATO
DE EXPERIÊNCIA-2019-2020**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a coordenação do curso de Educação Física - Licenciatura, como pré requisito para obtenção do título de graduação em Educação Física – Licenciatura.

Orientador: Prof. Dr. Eriberto José Lessa de Moura

MACEIÓ, 2024

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Helena Cristina Pimentel do Vale – CRB4 –661

S586m Silva, Emanuela Malú Albuquerque da.
 Monitoria de natação do programa esporte na Ufal : um relato de experiência-2019-2020 / Emanuela Malú Albuquerque da Silva. – 2024.
 15 f : il.

 Orientador: Eriberto José Lessa de Moura.
 Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2024.

 Bibliografia: f. 13.
 Anexos: f. 14-15.

 1. Exercício físico. 2. Natação. 3. Monitoria. 4. Relato de experiência. 5. Universidade Federal de Alagoas – Programa de extensão. I. Título.

CDU: 797.2

Folha de Aprovação

EMANUELAMALÚ ALBUQUERQUE DA SILVA

FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA: O ENSINO DA NATAÇÃO UM RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DA MONITORIA DO PROGRAMA ESPORTE NA UFAL.

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à banca
examinadora do curso de licenciatura em Educação Física da
Universidade Federal de Alagoas e aprovado em 04 de
dezembro de 2024.



Documento assinado digitalmente

ERIBERTO JOSE LESSA DE MOURA

Data: 06/01/2025 21:36:59-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientador(a) - Professor Dr. Eriberto José Lessa de Moura

Banca examinadora:



Documento assinado digitalmente

MARIA ELIZABETE DE ANDRADE SILVA

Data: 06/01/2025 09:35:40-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Maria Elizabete de Andrade Silva



Documento assinado digitalmente

SILVAN MENEZES DOS SANTOS

Data: 06/01/2025 13:19:29-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Silvan Menezes dos Santos

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a minha força de vontade de me tornar uma estudante da Universidade Federal de Alagoas, e todos aqueles que contribuíram de forma positiva e negativa, pois me serviram de impulsionamento. A todos aqueles que estudaram comigo nas diversas turmas que estudei, por ter vindo por transferência externa e me tornar uma desperiodizada, que me ajudaram entendendo minhas limitações psicológicas e por muitas vezes me travar para as apresentações elaborações de atividades em momentos de crise, a todos os professores, a minha querida e solicitada, Flávia Maria de Albuquerque Silva Araújo, a amada Coordenadora e Profa. Dra. Leonéa Santiago, a minha primeira Orientadora que não pôde dar continuidade por eu ter desvinculado da UFAL por problemas pessoais, e quando voltei ela não ter mais tempo disponível, Dra. Maria Elizabete, agradecer pela vivencia com amigos monitores Karine Manuela Rosendo Marinho, Naíbe Évelin, Rafael de Oliveira Brandão Oliveira, Avelino, Gabriel Vitor Mendonça Santos, Lucas dos Santos Ferreira e alunos, Maria Carvalho Teles, Izabela Pereira de Almeida nesta modalidade de natação, onde tive o prazer de participar, a minha amada sobrinha Adrielly Luanna Albuquerque da Silva que me deu um suporte com meu filho Aruan Vinicius Albuquerque da Silva, quando precisei editar meu Trabalho de Conclusão de Curso e, por fim, ao meu Prof. e Orientador, que me ajudou a concluir esse meu Relato de Experiência, Prof. Dr. Eriberto José Lessa de Moura.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi relatar a experiência vivenciada com a modalidade Natação, viabilizada pelo Programa de Extensão Esporte na UFAL. A metodologia consistiu em um estudo descritivo a partir da vivência e observações realizadas durante a monitoria no projeto. As ações pedagógicas foram realizadas no período de 03 de junho de 2019 até 31 de maio de 2020. O Auxílio ao professorado na regência das atividades através de um conjunto de planos de aulas possibilitou relacionar a teoria vista no meio acadêmico com a prática das atividades realizadas no Parque Aquático do Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE). O relato finaliza-se com a busca por soluções das dificuldades encontradas e, em uma melhor desenvoltura em se relacionar com os/as alunos/as e servidores/as integrantes da comunidade universitária. As intencionalidades das vivências com o meio líquido foram direcionadas com o objetivo de contribuir com o desenvolvimento motor, melhor qualidade de vida e momentos de lazer. O método de pesquisa tem característica qualitativa, do tipo descritivo e de relato de experiência.

Palavras-chave: Monitoria; Relato; Natação; Programa; Extensão.

INTRODUÇÃO

O estudo proposto tomou como foco nossa experiência como bolsista/monitora de natação no interior do Programa de Extensão Esporte na UFAL ofertado pela Pro-Reitoria Estudantil (Proest) em parceria com o Instituto de Educação Física e Esporte – IEFE direcionado a comunidade acadêmica. O referido projeto possibilita ao/a graduando/a de Educação Física, o efetivo exercício da construção do conhecimento compreendendo seus aspectos técnicos científicos, culturais, éticos e humanos. Segundo Imbernón, a graduação é um período de estabilidade, assimilação, construção e reconstrução do conhecimento em ambiente real de trabalho, com o objetivo de alcançar novos desafios (Imbernón, 2014).

Por esse entendimento, considera-se que o conhecimento ministrado pelas universidades é pautado não só no aspecto técnico operativo profissional, mas nos aspectos psicológicos, filosóficos e sociológicos, que buscam entender a dimensão maior da vida e da natureza humana – a questão da ética, da moral e da integridade psíquica (Almeida; Pimenta, 2014).

Torna-se necessário entender que da formação docente decorre as instâncias do conhecimento científico e metodológico. Frente às novas metas, é necessário formar e formar-se enquanto profissional reflexivo, autônomo, capaz de entender a realidade em que opera e seu desempenho nesta realidade. Além do mais, o/a profissional recentemente formado/a necessita colocar-se na condição de agente transformador/a da realidade na qual atua (Pimenta, 2012).

Meu interesse pelo projeto se deu por uma disciplina Eletiva “Tópicos Especiais em Natação”, que cursei com a Profª Drª. Maria Elizabete de Andrade Silva e o que me deu segurança de trabalhar como estagiária dando aula de natação para crianças a partir de 6 meses de uma creche ao 5º ano do ensino fundamental ao mesmo tempo em que dava aula pelo Programa da UFAL.

A participação da monitoria de extensão justifica-se por ser, através dela, que o/a discente agregará informações importantes a sua formação teórica prática. Nas palavras de Oliveira et al, (p. 924, 2017),

Ser monitor de disciplinas ofertadas no ensino superior é uma experiência de grande importância na formação acadêmica dos futuros profissionais, visto que essa prática oportuniza o desenvolvimento de habilidades intrínsecas a docência, bem como, possibilita ao discente monitor aprofundar os conhecimentos na área da monitoria e participar do processo de ensino-aprendizado dos discentes monitorados.

Diante do exposto, objetivo neste estudo foi compartilhar experiências teórico-práticas vivenciadas durante o período da monitoria no projeto de extensão Esporte na UFAL.

Contextualizando a Monitoria de Natação do Programa de Extensão Esporte na UFAL

O Programa de Extensão “Esporte na UFAL” teve seu início no mês de junho de 2019 até maio de 2020. Contou com a participação da Pro Reitoria Estudantil – PROEST e o Instituto de Educação Física - IEFE. O objetivo se concentrou em proporcionar a prática de modalidades/atividades físicas e esportivas orientadas por docentes e discentes do Instituto de Educação física e Esporte e iniciou com total de cerca de 1.590 inscritos (estudantes, professores e técnicos administrativos) dos diversos cursos da UFAL. Contou com a oferta de 19 atividades sendo orientadas por 13 docentes com o auxílio de 35 bolsistas e 10 colaboradores/as (voluntários/as).

As modalidades foram ofertadas conforme disponibilidade dos espaços esportivos e em horário que possibilitasse maior participação do público. Cada modalidade esportiva possuía um projeto integrante do projeto Esporte na UFAL, a quantidade de vagas ofertadas foi compatível com a utilização do espaço e a característica de cada esporte.

Na modalidade referente a esse relato (natação) o projeto de extensão teve o título “Nadando na UFAL” e contou com a participação de 02 (duas) professoras-orientadoras, 04 (quatro) bolsistas e 02 voluntários tendo 240 participantes inscritos (discentes e servidores/as). As ações pedagógicas eram realizadas segundas, terça, quarta e quintas-feiras divididas em quatro turmas com 30 alunos/as nos horários das 12 h às 13 horas e das 16 h às 17 horas. Cada aula tinha a duração de 1h sendo os últimos cinco minutos de cada aula os/as alunos/as realizam exercícios de nado livre. Para possibilitar maior participação e melhor atendimento aos inscritos (alunos/as, docentes e servidores/as da UFAL), a piscina (semiolímpica) foi dividida em quatro partes, em cada parte da piscina funcionou um nível de aprendizagem (Adaptação ao meio líquido, aprendizagem I, aprendizagem II e aperfeiçoamento), o que possibilitou a participação de 120 alunos (as) e sendo orientados/as por bolsistas e voluntários/as.

Este estudo descreve as atividades desenvolvidas e observadas a partir da vivência com pessoas que participaram do projeto durante as aulas. Foram propostas atividades de adaptação ao meio líquido, como respiração, flutuação, propulsão, deslizamento, apneia voluntária, mergulho elementar e iniciação aos nados crawl, costas e peito. Além disso, foram desenvolvidas atividades recreativas objetivando o desenvolvimento da socialização,

exercícios de fortalecimento e relaxamento muscular. O projeto atendeu em média 120 alunos com idades entre 17 e 60 anos; sendo eles, acadêmicos da Universidade de todos os cursos, inclusive os que cursavam Educação Física, e servidores. Eles tiveram acesso ao Projeto pelo edital, onde fizeram suas inscrições e a seleção se deu por ordem de inscritos na modalidade; sendo chamados os 30 primeiros inscritos e os outros ficaram em lista de espera, caso houvesse desistência ou de 2 faltas seguidas sem justificativa ou 3 alternadas no mês.

Metodologia

Está pesquisa consistiu num relato de experiência que descreve aspectos vivenciados pela autora na oportunidade de projeto de extensão com o título “Nadando na UFAL.

O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica.

Trata-se de um olhar qualitativo, que abordou a problemática desenhada a partir de métodos descritivos e observacionais.

A pesquisa qualitativa pode gerar sugestões para futuros estudos ao longo do seu andamento. (Frossaerd,2017). Uma pesquisa descritiva qualitativa é bastante simplificada, tendo em vista que se encarrega de fazer uma descrição da população, situação ou fenômeno ao redor do qual está centralizado um estudo. Com isso, o pesquisador irá mostrar aos seus pares uma informação acerca do que, como, quando e onde algo ocorreu (Frossard,2017).

É descritivo quando tem por finalidade observar, registrar e analisar os fenômenos ou sistemas técnicos, sem, contudo, entrar no mérito dos conteúdos (Colaboradores,2012).

A pesquisa descritiva qualitativa tem como objetivo caracterizar a população estudada. Pode tratar-se da descrição das condutas humanas, por exemplo, mas sem explicar o porquê dessas condutas. (Frossard,2017)

Local de desenvolvimento do Projeto

O programa que serviu como experiência, aconteceu no parque aquático Prof. Luiz de Carvalho parte do complexo esportivo do IEFE-UFAL. O parque aquático, com reforma recente, é composto por duas piscinas, sendo uma piscina de 25 metros rasa destinada a pessoas com necessidade especiais e outra piscina também de 25 metros e com profundidade de 1,35 onde foram desenvolvidas as atividades do programa. Possui ainda espaço coberto para diversas atividades, uma sala que foi destinada para estudo dos monitores e uma arquibancada onde os participantes – duas professoras-orientadoras, quatro bolsistas e dois

voluntários, além de 240 participantes inscritos entre discentes e servidores da instituição – aguardavam o início das atividades.

Como instrumento para a coleta de dados utilizou-se o diário de estágio e a observação estruturada (pesquisador participante).

Relato de experiência

Este relato de experiência está baseado nas vivências dentro do Projeto Esporte na Ufal, no período de 03/06/2019 à 31/05/2020, onde participei através de um edital da Universidade Federal de Alagoas como monitora na modalidade Natação.

Para atuar como monitora foi necessário participar de um processo de seleção divulgado em edital. No final do processo fui selecionada como monitora bolsista.

As turmas eram divididas em quatro níveis: Adaptação, intermediário, avançado e cada monitor ficavam responsáveis por um nível e íamos fazendo um rodízio para que todos os monitores pudessem vivenciar todos os níveis. As aulas de Natação eram realizadas de segunda à quinta, sendo duas turmas na segunda e quarta e outras duas terça e quinta, divididas nos horários 12:00 às 13:00 e 16:00 às 17:00. Cada turma tinha 1h de aula, sendo os últimos 5min para nado livre.

Os conteúdos da natação a serem desenvolvidos nestes níveis de aprendizagem eram as técnicas dos quatros estilos de nado: Intermediário I – ensino dos nado crawl e costas e intermediário II - ensino dos nados peito e borboleta. As atividades foram desenvolvidas com a utilização da recreação aquática de forma a possibilitar aos participantes o desenvolvimento da socialização e também contribuísse na ampliação da habilidade motora de forma lúdica.

O planejamento das atividades era realizado sob orientação das professoras orientadoras, obedecendo aos objetivos definidos anteriormente e conforme a aprendizagem de cada aluno/nível objetivando oportunizar aos alunos aprendizagem progressiva desde a adaptação ao meio líquido até ao nível de aperfeiçoamento dos nados.

Para o desenvolvimento das aulas, foram utilizados materiais como espaguete, pranchas, bolas, halteres, tapetes, raia, palmares, tubos plásticos, argolas, baldes, flutuadores, dentre outros. Além disso, também foram realizadas atividades sem uso de material.

As aulas proporcionavam, para participantes e monitores/as, um momento em que acontecia para além da prática de um esporte, era um momento de distração em meio a uma foto da cansativa rotina do dia a dia, por isto não poderiam faltar nossos momentos de brincadeiras aquáticas.

As turmas de segunda e quarta eram coordenadas pela professora Dra. Maria Elizabete e as de terça e quinta, pela professora Titular Profa. Dra. Leonéa Santiago. Os objetivos eram os mesmos, mas a metodologia de cada uma tinha suas particularidades, devida às vivências profissionais e práticas de cada uma.

Para separarmos os níveis de cada aluno divididos em adaptação ao meio líquido (nível 1), aperfeiçoamento do nado (nível 2), avançado (nível 3), realizamos um teste, onde colocamos os alunos em uma fila ao redor da borda da piscina, e pedimos para cada um deles fossem nadando até o meio da piscina nos dois estilos, Crawl e Costas, que eram os estilos que iríamos iniciar de acordo com o plano de aula, e os outros estilos de nado seriam aplicados no decorrer do projeto e após estarem com os dois estilos aplicados inicialmente perfeitos, pois a prioridade foi que os alunos aprendessem a técnica correta de cada nado.

Nas turmas tivemos o privilégio de ter a experiência de ensinar vários perfis de alunos em relação a saúde física e mental, posso citar alguns que chamaram mais a atenção e gerou uma experiência desafiadora, mas que nos preparou para o mercado de trabalho. Tivemos dois alunos cegos, um com deficiência física, com fobia ao meio líquido, com dificuldades motoras pra quaisquer tipos de atividade física, ansiedade, obesidade, stress, depressão, inclusive alguns deles eram estudantes de Educação Física, mas em sua maioria eram alunos de outros cursos e servidores.

E obter o relato de alguns, onde mostraram a satisfação em participar da natação e perceber o quanto contribuimos para a saúde e lazer de todos que tiveram o privilégio de participar dessa modalidade do Projeto Esporte na UFAL, foi muito satisfatório e de uma gratidão por ter sido monitora foi imensa.

Perfil de alunos/as a falta de atividade física e rotina acadêmica

Não praticar atividade física implica em uma série de doenças, como a osteoporose e a hipertensão, sendo responsável por 30% das queixas de enfermidades cardíacas. A prática constante de exercícios ajuda a manter equilibrado o nível de colesterol bom (HDL), fundamental para o bom funcionamento do organismo.

Uma vida sedentária pode também causar diabetes, agravar doenças das articulações, dos músculos e da coluna, além de constituir um fator de risco para a obesidade, complicações psicológicas como ansiedade e até alguns tipos de câncer. Segundo a OMS, 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon são relacionados a uma rotina insuficiente de atividades físicas (Secretaria da Saúde do Tocantins, 20--).

Pude observar que no projeto tinha uma biodiversidade de doenças distribuídas nos alunos que participaram, mas a que me chamou mais atenção de acordo com relatos durante as atividades foi que a maioria buscou a atividade física como forma de aliviar o stress da rotina, seja como, onde se encaixam melhor nas doenças causadas pelas complicações psicológicas.

Segue o relato de alguns alunos:

“Em poucas palavras, o programa me ajudou a atravessar uma fase bem pesada da graduação. Estava tendo crises de ansiedade e, nos momentos de natação conseguia esquecer um pouco disso”.

(Aluno de Pedagogia, 22 anos)

“Antes do programa, eu sentia dores constantes na lombar e me cansava muito fácil, daí com as aulas fui ganhando mais resistência e as dores nas costas sumiram. Sobre os professores, só nota 10, vamos dizer assim. Compreensíveis e bastantes esforçados. Dava prazer em voltar as aulas e tristeza quando não havia”

(Aluno de Biologia, 25 anos)

“Menina, para mim o projeto foi muito legal e proveitoso. Estou morrendo de saudades das nossas aulas práticas de natação. Nunca tive a oportunidade de contato com este esporte e simplesmente me apaixonei. Amei a metodologia que vocês aplicavam nas aulas. Sempre respeitando o desenvolvimento individual. E as aulas sempre foram tão descontraídas. Como aluno de Educação Física (EDF) espero ter algum contato antes do término da minha graduação. Sou grato a você Malu, a Maria e os outros por toda disponibilidade, carinho e amor empregados a cada aula”

(Aluna de Educação Física, 21 anos)

“Quando estava no projeto de natação eu estava cursando Matemática, tinha 21 anos. A natação, para mim, foi uma das coisas que eu mais sinto falta da graduação. Era um programa que ajudava na saúde, tanto física quanto mental, eu tinha dias mais tranquilos, descansava melhor, me sentia com mais energia. O ambiente e os instrutores nos auxiliavam muito e entendiam o tempo de aprendizado de cada um. Era incrível participar da natação”

(Aluno de Matemática, 26 anos)

“A natação da UFAL me proporcionou momentos importantes no meu processo acadêmico. No meio acadêmico o estresse, a ansiedade e o sedentarismo são recorrentes e para romper essa recorrência fiz minha inscrição no Programa da Universidade, no qual, me proporcionaram o aprendizado de um novo esporte e me ajudaram a enfrentar problemas emocionais, impactando, dessa forma, diretamente na minha qualidade de vida”

(Aluno de Ciências Biológicas – Licenciatura, 26 anos)

“Fui estudante de matemática licenciatura e participei do Programa Esportes na UFAL na modalidade natação com a professora Malu, ter participado do programa foi muito importante pra mim pois me auxiliou a cuidar da minha saúde física e mental durante o meu curso, aliviando o estresse causado pela rotina intensa de estudos, além de desenvolver minhas habilidades no esporte”

(Aluno de Matemática, 25anos)

“Fazer parte do Programa Esporte na UFAL, mais precisamente da natação, foi a experiência extracurricular mais gratificante no meu tempo de universitário, de forma que permaneci na natação do terceiro período até o fim da faculdade. Sociabilidade, relaxamento, técnica e vida mais saudáveis foram as contribuições do projeto para mim”

(Aluno de Direito, 24 anos)

Relato de um servidor da UFAL:

“Era um momento muito esperado e de muita satisfação depois da natação. É meu esporte favorito e integrar o trabalho a prática da natação era fantástico. Além de todo o suporte dado por vocês monitores e também de um parque aquático de qualidade. Ressalvo o banheiro que poderia ser mais bem cuidado.

Quanto ao bem estar era fundamental para minha saúde. Contava muito com a natação. Espero que em breve possamos voltar a nadar”

(Professor, 53 anos)

Questões a considerar a cerca de nossa experiência como monitores do Programa Esporte na UFAL.

Pontos positivos:

Adquiri conhecimentos para dar aulas de natação desde a iniciação até o avançado em todas as faixas etária.

Durante a monitoria aperfeiçoei meu nado, melhorei minha qualidade de vida, pois a natação me ajudou no tratamento da fibromialgia e em minha saúde mental.

Hoje me sinto satisfeita diante dos feedbacks realizados pelos alunos durante e após o período do projeto da monitoria da natação. Também Pude ter a rica experiência de dar aula a pessoas cegas e com paraplegia. Ter a oportunidade de vivenciar foi maravilhoso como pessoa e profissional.

Pontos negativos:

Não conseguir encaixar todos os alunos que gostariam de participar das aulas de natação e tiveram que permanecer na lista de espera.

Não conseguir ampliar e ter que encerrar o projeto antes do previsto, devido ao início da pandemia do covid-19 em 2020.

Considerações finais

Ao término do projeto, ficou a certeza e a importância de conhecer a realidade do curso e suas dificuldades referentes aos seus propósitos. A influência mútua com os participantes foi extremamente enriquecedora, haja vista as expectativas do projeto. Sendo possível vivenciar casos clínicos de forma profunda e mas humanista respeitando a individualidade de cada um, tornando-se uma experiência incrível, proporcionada pelo estágio capaz de ampliar o significado da constituição do profissional de Educação Física o qual pode contribuir de forma significativa seu papel na sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. I.; PIMENTA, S. G. **Estágios Supervisionados na Formação Docente**. São Paulo: Cortez, 2014.

CAETANO, A. P. F. e GONZALEZ, R. H. O ensino da natação: uma revisão acerca dos métodos de ensino-aprendizagem. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, nº 176, Enero de 2013. Disponível em <https://efdeportes.com/efd176/o-ensino-da-natacao-metodos.htm>. Acesso em 01 de setembro de 2024.

FROSSARD, F. **Aprenda Pesquisa Qualitativa Descritiva passo a passo**. 2017. Disponível em <https://alunoexpert.com.br/pesquisa-qualitativa->

descritiva/#:~:text=Uma%20Pesquisa%20Descritiva%20Qualitativa%20%C3%A9,quando%20e%20o
nde%20algo%20ocorreu. Acesso em:18 de out. 2024.

IMBERNÓN, F. **Formação Docente e Profissional: formar-se para a mudança e a incerteza**. São Paulo: Cortez, 2014.

KUWANO, V.G.; SILVEIRA, A.M. **A Influência da Atividade Física Sistematizada na Autopercepção do Idoso em Relação às Atividades da Vida Diária**. Revista da Educação Física/ UEM, v. 13, n. 2, p. 35-39, 2002. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3653/2522>. Acesso em: 05 de fev. 2021.

OLIVEIRA G. C. et al. **Papel da Monitoria na formação acadêmica: um relato de experiência**. Revista de Pesquisa Interdisciplinar, Cajazeiras, n. 2, suplementar, p. 924 -p. 926, set/dez. de 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.24219/rpi.v2i2.0.367>. Acesso em: mar. 2024.

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. **Estágio e Docência**. São Paulo: Cortez, 2012.

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO TOCANTINS. **Inatividade Física**. [20--]. Disponível em: <https://www.to.gov.br/saude/inatividade-fisica/3hrfmh1y1htw>. Aceso em: mai. 2023.

ANEXOS

ANEXO I – FOTOS

Foto 1 - Registro do final de uma das aulas



Fonte: autora

Foto 2 - Momento em que eu e outro monitor estávamos trocando informações



Fonte: autora

Foto 3 - Aula de flutuação pegando na mão do outro



Fonte: autora

Foto 4 - encerramento



Fonte: autora